

Croître davantage — Semaine 5



famille.fitness.foi.fun



Jésus — le multiplicateur !

www.family.fit



JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Marc 4:3-8

Jésus nous appelle à écouter

Jésus veut que nous comprenions

Comment accroître notre impact



Échauffement

Saut avec corde

Lapin dans le terrier

Echauffement en musique



Bouger

Le patineur - vitesse lente

Le patineur - toucher les orteils

Le patineur - obstacle



Défi

Relais de sauts en zigzag

Défi 10, 20, 30

Le patineur - défi en famille



Explorer

Lire les versets et s'entraîner à écouter

Relire les versets et partager nos histoires et nos distractions

Relire les versets et réfléchir à la multiplication



Jouer

Samouraï, Ninja et Sumo

Gardien du trésor

Équilibre et marche

Démarrer

Aidez votre famille à être active à l'intérieur ou à l'extérieur cette semaine avec trois séances amusantes :

- Impliquez tout le monde — chacun peut diriger !
- Adaptez-vous à votre famille
- Encouragez-vous les uns les autres
- Lancez-vous des défis
- Ne faites pas d'exercice si cela provoque des douleurs

Partagez family.fit avec d'autres :

- Publiez une photo ou une vidéo sur les réseaux sociaux et taguez avec **#familyfit** ou **@familyfitnessfaithfun**
- Faites family.fit avec une autre famille

Plus d'informations à la fin du livret.



IMPORTANT A LIRE AVANT UTILISATION

En utilisant cette ressource, vous acceptez nos Conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions> telles que détaillées dans leur intégralité sur notre site Web. Ceux-ci régissent l'utilisation de cette ressource par vous et tous ceux qui pratiquent avec vous. Veuillez vous assurer que vous et tous ceux qui participent avec vous acceptez les présentes conditions générales dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec ces conditions générales ou toute partie de ces conditions générales, vous ne devez pas utiliser cette ressource.



Saut avec corde

Une personne balance une corde d'un côté puis de l'autre, à ras du sol. Les joueurs doivent sauter par-dessus la corde chaque fois qu'elle passe, sans la toucher. Celui qui touche la corde échange sa place avec la personne qui la balançait.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Savez-vous bien écouter ? (Notez-vous sur 10.)

Aller plus loin : *Quand est-il important de bien écouter ?*



Le patineur - vitesse lente



Faites le mouvement du patineur pour développer la force des jambes et du tronc. Courbez-vous et touchez le genou avec la main opposée. Chaque touche correspond à une répétition. Commencez lentement puis augmentez la vitesse en gardant les mouvements fluides

Faites 6 répétitions. Reposez-vous, puis faites 12 répétitions. Reposez-vous encore puis faites 18 répétitions.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

Plus dur : Augmentez les répétitions jusqu'à 30.



Relais de sauts en zigzag

Définissez un parcours de 10-15 mètres de long. À tour de rôle, sautez sur un pied jusqu'au bout du parcours. Si vous le pouvez, zigzaguez pour le rendre plus difficile.

Formez deux équipes pour vous affronter en course de relais.



<https://youtu.be/Of11qjMJZVI>

Plus dur : Rallongez la distance du parcours.



Jésus nous appelle à écouter

Lisez **Marc 4:3-8** dans la Bible.

Si vous avez besoin d'une Bible, rendez-vous sur <https://bible.com> ou téléchargez l'application Bible sur votre téléphone.

Jésus attira une grande foule alors qu'il enseignait près du lac Galilée. Ces gens n'étaient pas tous ses disciples ; beaucoup d'entre eux étaient indécis. Jésus utilisa donc des histoires (paraboles) pour les intéresser. Par la suite, il donna une explication claire à ses disciples les plus proches. Cette histoire est l'une des plus connues racontées par Jésus.

Passage biblique — Marc 4:3-8 (Version Bible du Semeur)

« Écoutez : Un semeur sortit pour semer. Or comme il répandait sa semence, des grains tombèrent au bord du chemin ; les oiseaux vinrent et les mangèrent. D'autres tombèrent sur un sol rocailleux et, ne trouvant qu'une mince couche de terre, ils levèrent rapidement parce que la terre sur laquelle ils étaient tombés n'était pas profonde. Mais quand le soleil monta dans le ciel, les petits plants furent vite brûlés et, comme ils n'avaient pas vraiment pris racine, ils séchèrent. D'autres grains tombèrent parmi les ronces. Celles-ci grandirent et étouffèrent les jeunes pousses, si bien qu'elles ne produisirent pas de fruit. D'autres encore tombèrent dans la bonne terre et donnèrent des épis qui poussèrent et se développèrent jusqu'à maturité, produisant l'un trente grains, un autre soixante, un autre cent. »

Discussion :

Jésus a dit : « Écoutez ! ».

- Avez-vous bien écouté l'histoire ?

Choisissez quelqu'un pour relire l'histoire, mais cette fois, omettez des mots clés. Juste pour s'amuser, remplacez ces mots-clés par le mot « chewing-gum ». Les autres peuvent dire les mots-clés manquants à tour de rôle.

Discutez avec Dieu : Dans nos prières, nous demandons souvent plutôt que d'écouter. Aujourd'hui, priez simplement : « Parle, Seigneur, car ton serviteur écoute. » Soyez prêts à recevoir une réponse au cours de votre journée.



Samouraï, Ninja et Sumo

Inventez une action simple pour chacun des trois personnages différents : Samouraï, Ninja et Sumo. Tenez-vous face à face et choisissez un chef.

Chacun, y compris le chef, se choisit secrètement un personnage à jouer.

Comptez jusqu'à 3, puis tout le monde exécute en même temps l'action pour le personnage qu'il a choisi. Tous ceux qui avaient choisi le même personnage que le chef marquent un point. La première personne à obtenir cinq points gagne.

Désignez un nouveau chef et rejouez.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



Astuce santé

Buvez plus d'eau.



Lapin dans le terrier

Placer des cerceaux ou des feuilles de papier sur le sol. Ce sont des terriers de lapin. Chacun se tient dans un terrier différent, sur un pied.

Le chef dit « Lapin dans le terrier », et tout le monde saute sur un pied jusqu'à un autre trou. Changez de pieds chaque fois que vous vous déplacez vers un nouveau terrier. Si vous sortez du terrier par erreur, vous devenez le prochain chef.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'avez-vous cultivé qui a produit beaucoup de « fruits » ?

Aller plus loin : Êtes-vous ouverts aux idées nouvelles ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?



Le patineur - toucher les orteils



Faites le mouvement du patineur. A chaque répétition, essayez de de toucher le pied qui est au sol avec la main opposée.

Commencez lentement, puis augmentez la vitesse et la fluidité.

Faites 10 répétitions. Reposez-vous puis faites 20 répétitions. Reposez-vous à nouveau et faites 30 répétitions.

Plus dur : augmentez le nombre de répétitions à 40, 50 ou 60.



Défi 10, 20, 30



Travaillez avec un partenaire. Pendant qu'une personne fait le gainage Superman, l'autre fait 10 répétitions du patineur. Échangez et répétez. Ensuite, faites 20 répétitions du patineur tandis que l'autre fait le gainage Superman. Échangez. Continuez avec 30, 40 et 50 répétitions si vous le pouvez.

Plus facile : Diminuer le nombre de répétitions à 30 ou 40.

Plus dur : augmentez le nombre de répétitions à 60 ou plus.



Jésus veut que nous comprenions

Lisez Marc 4:3-8 et 4:13-20.

Au verset 13, Jésus demande à ses disciples : “Vous ne comprenez pas cette parabole ?” Il l’a ensuite expliquée.

- Que représente chaque type de sol ?

Racontez vos propres histoires : Comment avez-vous entendu pour la première fois la bonne nouvelle de Jésus, et comment avez-vous réagi?

En famille, dressez une liste de quelques distractions qui font qu’il est difficile d’être un disciple de Jésus.

Discutez avec Dieu : Chaque personne peut choisir une ou deux distractions et prier, en demandant à l’Esprit Saint de montrer comment y remédier.



Gardien du trésor

Une personne, le “gardien”, s’assoit sur une chaise face à un mur avec un jeu de clés sous la chaise. Les autres démarrent à l’autre bout de la pièce et s’approchent silencieusement de la chaise pour essayer de saisir les clés, puis retourner rapidement au point de départ. Le gardien peut se retourner à tout moment et repérer les gens qui bougent. Ceux qui se font ainsi attraper doivent reprendre depuis le point de départ. Si quelqu’un attrape les clés, le gardien lui court après pour le toucher. Le joueur touché devient le gardien de la partie suivante.



<https://youtu.be/96tSINScrqQ>



Astuce santé

Buvez plus d'eau.
Commencez chaque
journée en buvant un grand
verre d'eau.



Echauffement en musique



Mettez une musique rythmée et procédez comme suit :

- 20 jumping jacks
- 5 sauts de ski (sauter de gauche à droite)
- 10 pompes contre un mur ou une clôture
- 5 grands sauts.

Répétez.

Reposez-vous et parlez ensemble.

Qu'avez-vous fait cette semaine ?

Aller plus loin : Qui sont quelques-unes des personnes que vous admirez pour le travail qu'elles accomplissent dans votre communauté ?



Le patineur - obstacle

Faites le mouvement du patineur avec un objet sur le sol, par exemple une corde ou un livre que vous devez enjamber. Faites des mouvements fluides, puis augmentez la vitesse.

Faites 20 répétitions. Reposez-vous et refaites-en 20. Faites trois séries.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Plus facile : Réduisez le nombre de séries.



Le patineur - défi en famille

Mettez-vous tous en cercle. Faites 300 mouvements du patineur en famille. Une personne commence, puis touche la personne suivante lorsqu'elle veut faire une pause. Après 100 répétitions, courir en famille jusqu'à un point fixé, puis revenir. Courez à la vitesse de la personne la plus lente. Continuez avec les 100 prochains mouvements du patineur, jusqu'à ce que vous en ayez fait 300 en famille.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

Plus dur : Augmentez le total de la famille à 500.



Comment accroître notre impact

Lisez Marc 4:3-8.

Cette histoire montre comment les personnes qui écoutent Dieu et lui répondent favorablement peuvent être efficaces.

- Quel est le résultat du grain qui est tombé dans la « bonne » terre ?

Faites des mathématiques. Pouvez-vous trouver des exemples de multiplication dans votre jardin ou dans le parc ?

- Si chaque membre de votre famille parlait de Jésus à deux personnes, et que chacune d'elles en parlait à deux autres personnes, combien de personnes votre famille influencerait-elle pour le Royaume de Dieu ?

Discutez avec Dieu : Pensez à votre quartier. Chaque personne se concentre sur une personne ou un groupe et prie pour avoir des occasions de partager l'amour de Dieu avec elle et de faire une différence dans sa vie.



Équilibre et marche

À tour de rôle, placez un livre en équilibre sur votre tête et marchez jusqu'à l'autre bout de la pièce, puis revenez sans le laisser tomber ou le toucher. Essayez-le en marchant à l'envers. Ensuite, essayez avec un livre et un gobelet en plastique dessus. Pouvez-vous ajouter de l'eau dans le gobelet ? Amusez-vous !

Plus dur : Divisez-vous en deux équipes et faites-le en course-relais.



Astuce santé

Buvez plus d'eau.

Nous avons besoin d'eau pour la digestion, pour nous aider à bouger et pour réguler notre température corporelle.

Terminologie

Un **échauffement** est une action simple qui réchauffe les muscles, aide à respirer plus profondément et à faire circuler le sang. Jouez de la musique amusante et rythmée pour vos activités d'échauffement. Faites plusieurs mouvements pendant 3-5 minutes.

Les **étirements** sont moins susceptibles de causer des blessures lorsqu'ils sont faits APRÈS les échauffements. Étirez-vous doucement — et maintenez pendant cinq secondes.

Les mouvements peuvent être vus dans les vidéos pour apprendre le nouvel exercice et le réaliser correctement. Commencez lentement en faisant attention à la technique ; cela vous permettra d'aller plus vite et plus fort par la suite.

Reposez-vous et récupérez après un mouvement énergique. C'est le moment parfait pour discuter. Sirotez de l'eau.

« **Toucher** » est un moyen de transmettre l'exercice à la personne suivante. Vous pouvez choisir différentes façons de « toucher » par exemple, applaudir ou siffler. A vous de l'inventer !

Série — un ensemble complet de mouvements qui seront répétés.

Répétitions — combien de fois un mouvement sera répété dans une série.

Web et vidéos

Retrouvez toutes les sessions sur le [site family.fit](https://www.family.fit)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux ici :



Retrouvez toutes les vidéos de family.fit sur [family.fit YouTube® channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Cinq étapes



Vidéo promo

Restez connectés

Nous espérons que vous avez apprécié ce livret de family.fit. Il a été mis en place par des bénévoles du monde entier.

Vous trouverez toutes les sessions family.fit sur le site <https://family.fit>.

Le site Web dispose des dernières informations, de moyens pour laisser vos commentaires, et c'est le meilleur endroit pour rester connecté avec **family.fit** !

Si vous avez apprécié ce programme, partagez-le avec d'autres personnes qui pourraient vouloir participer.

Cette ressource est donnée librement et destinée à être partagée avec d'autres sans frais.

Si vous souhaitez recevoir family.fit par email chaque semaine, vous pouvez vous abonner ici :

<https://family.fit/subscribe/>.

Si vous traduisez ceci dans une autre langue, veuillez nous l'envoyer par courriel à info@family.fit afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



www.family.fit